

DISPONIBILIDAD DE PLAZAS Y MÁS INFORMACIÓN:





PRODECAN – Gestores Deportivos

deportes-sur@prodecan.org

628883939 (de lunes a viernes, de 9:00 a 14:00 horas)

MIDE (Método de Información De Excursiones):

El MIDE es un sistema de comunicación entre excursionistas para valorar y expresar las exigencias técnicas y físicas de los recorridos. Su objetivo es unificar las apreciaciones sobre la dificultad de las excursiones para permitir a cada practicante una mejor elección.

 Medio. Severidad del medio natural	<ol style="list-style-type: none">1 El medio no está exento de riesgos2 Hay más de un factor de riesgo3 Hay varios factores de riesgo4 Hay bastantes factores de riesgo5 Hay muchos factores de riesgo	
 Itinerario. Dificultad de orientarse en el itinerario	<ol style="list-style-type: none">1 Caminos y cruces bien definidos2 Sendas o señalización que indica la continuidad3 Exige la identificación precisa de accidentes geográficos y de puntos cardinales4 Exige técnicas de orientación y navegación fuera de traza5 La navegación es interrumpida por obstáculos que hay que bordear	
 Desplazamiento. Dificultad en el desplazamiento	<ol style="list-style-type: none">1 Marcha por superficie lisa2 Marcha por caminos de herradura3 Marcha por sendas escalonadas o terrenos irregulares4 Es preciso el uso de las manos para mantener el equilibrio5 Requiere pasos de escalada para la progresión	
 Esfuerzo. Cantidad de esfuerzo necesario	<ol style="list-style-type: none">1 Hasta 1 h de marcha efectiva2 Más de 1 h y hasta 3 h de marcha efectiva3 Más de 3 h y hasta 6 h de marcha efectiva4 Más de 6 h y hasta 10 h de marcha efectiva5 Más de 10 h de marcha efectiva	Calculado según criterios MIDE para un excursionista medio poco cargado



Paseando por los
senderos de Jaén
Primavera 2019

Jaén
Paraíso Interior

CIRCULAR LA CIMBARRA

Domingo, 05 de Mayo



Comarca Campiña Norte de Jaén



DIPUTACIÓN
DE JAÉN

www.dipujaen.es

La Diputación de Jaén, a través del Área de Cultura y Deportes, y la Asociación para el desarrollo de la Campiña Norte de Jaén (PRODECAN) convocan, dentro del programa deportivo "Paseando por los Senderos de Jaén 2019", la siguiente ruta guiada de senderismo:

CIRCULAR LA CIMBARRA

DOMINGO, 05 DE MAYO DE 2019

INFORMACIÓN DE LA RUTA:

Ruta con salida y llegada en el paraje conocido como la Cimbarra, fantástico espacio natural donde una sucesión de cascadas y charcos formados por el río Guarrizas y el arroyo Martín Pérez configuran un paisaje de gran belleza a escasos kilómetros de la localidad de Aldeaquemada y del Parque Natural de Despeñaperros.

Visitaremos todo el paraje de la Cimbarra, tanto desde la base de la cascada como desde su parte más alta en el mirador de la Plaza de Armas. Desde allí nos desplazaremos en fuerte y empedrada bajada hasta la cascada del Cimbarrillo. Luego nos desplazaremos por senda hasta llegar al área recreativa del Arroyo Martín Pérez y su amplio merendero. Cruzaremos el arroyo y continuaremos por sendas y veredas con abundante vegetación mediterránea hasta llegar a una antigua casa forestal. Seguiremos por caminos entre la típica dehesa mediterránea dentro de una finca municipal y que nos llevará de nuevo al área recreativa del Arroyo Martín Pérez, conectando por camino hasta el punto de salida.

REFERENCIA Y VALORACIÓN DE LA RUTA: Método MIDE.

MIDE		Modalidad ruta: TREKKING	
		Valoración general dificultad de la ruta: MEDIA	
horario	4h 00 ~*	3	severidad del medio natural
desnivel de subida	340 m.	3	orientación en el itinerario
desnivel de bajada	340 m.	3	dificultad en el desplazamiento
distancia horizontal	10 km.	3	cantidad de esfuerzo necesario
tipo de recorrido	Circular	<i>El objetivo de esta tabla es determinar una estimación del grado de dificultad de la ruta mediante datos y criterios valorados con escalas de menor a mayor dificultad (1 a 5)</i>	
*Duración estimada de la ruta con paradas			

PUNTO DE ENCUENTRO Y HORA:

A las 09:30 horas en la explanada del aparcamiento de la Cimbarra, a 2,5 km. de la localidad de Aldeaquemada.

NÚMERO Y ADJUDICACIÓN DE PLAZAS:

50 plazas. Orden de inscripción hasta completar el cupo. El plazo finaliza el viernes 03 de mayo a las 14 horas, o antes si se ha completado el cupo de inscripciones.

CUOTA Y PROCESO DE INSCRIPCIÓN:

- Tres euros (3 €) por participante. Incluye kit energético.
- Contactar antes por correo electrónico para ver la disponibilidad y reserva de plazas.
- Realizar ingreso o transferencia bancaria de la cuota en el nº de cuenta BANKIA [ES26.0487.3172.01.9000005277](https://www.bankia.es/ES26.0487.3172.01.9000005277), especificando ordenante (nombre y apellidos) y concepto (senderismo Prodecán 05 mayo).
- Enviar el justificante de pago de inscripción, junto con los demás datos personales (DNI, teléfono contacto, email y municipio procedencia), al correo electrónico deportes-sur@prodecán.org.
- No será considerada definitiva la inscripción que se presente incompleta o no esté totalmente formalizada.
- Si la inscripción se ha hecho correctamente, recibirás confirmación de la misma por correo electrónico, y el viernes de antes de la actividad se enviará información ampliada y detallada de la ruta para los participantes.

ASPECTOS A TENER EN CUENTA:

- Los participantes se harán cargo de su propio transporte hasta el lugar de realización de la actividad, así como de su regreso a sus lugares de origen.
- Es necesario llevar calzado adecuado para la práctica de senderismo, ropa deportiva y bastones de trekking. Como material opcional, recomendamos gorra, cantimplora, impermeable, protector solar, prismáticos y cámara fotográfica.
- La organización proporcionará a los participantes un kit energético previo al inicio de la ruta. Luego, cada participante podrá llevar los alimentos y bebidas que estime oportuno (agua, refrescos, bebidas isotónicas, fruta, frutos secos, bocadillos, alimentos dulces...).
- A lo largo del recorrido, efectuaremos varias paradas para escuchar las explicaciones del guía, descanso o reorganización del grupo.
- Participantes a partir de 10 años. Menores de 18 años acompañados de padres, con capacidad para realizar la ruta. No está permitido llevar niños pequeños con portabebés, ni animales y/o mascotas a la ruta organizada.
- La organización se reserva el derecho de suspender o aplazar la jornada, así como modificar el recorrido de la ruta en función de condiciones meteorológicas u organizativas adversas. Estas mismas decisiones se podrán aplicar en caso de no tener un mínimo de inscripciones.
- No se admiten devoluciones de la cuota de inscripción.
- La aceptación de la inscripción conlleva que se ha leído y entendido toda la información contenida en este folleto, así como aceptar las condiciones organizativas de la actividad, incluyendo aquellas posibles modificaciones que se pudieran producir. Así mismo, también conlleva que el/la participante se encuentra en condiciones físicas óptimas para la realización de la actividad.
- Se ruega respetar el entorno natural del recorrido, no tirando basura y guardando los residuos que se generen, hasta depositarlos en espacios adecuados para ello.